

Cursus "Iedere dag Mindfulness"

Ontspannen de lente in



*Tijdens deze cursus leer je ervaren dat 2 ogenschijnlijk eenvoudige activiteiten
lopen en eten
een ingang kunnen zijn om met meer ontspanning in het dagelijks leven te staan*

Tijdens drie dinsdagochtenden komen de deelnemers bij elkaar in natuurboerderij "de Mhene" in Hall. Onder begeleiding van mindfulnessstrainer Jantine Peters wordt er een wandeling gemaakt door de weidse Eerbeeksche Hooilanden. Jantine richt d.m.v. verschillende oefeningen de aandacht op de ervaring van het lopen in de natuur en daardoor op de ervaring van jezelf in al zijn facetten.

Daarna verzorgt het Brummens kookbedrijfje 'Marij kookt!' een uitgebreide vegetarische lunch met biologische seizoensproducten. Tijdens de kook-voorbereiding en de lunch staat er telkens een ander thema centraal. Tijd, ruimte en creativiteit geven een nieuwe kijk op de manier waarop je je tot voeding kan verhouden.

Elke ochtend wordt vanuit een ander perspectief gekeken naar hoe je lopen en eten kan benaderen, hoe je hierin een verbinding kan maken met je eigen ervaring en hoe het maken van persoonlijke keuzes daarin, je kracht geven.



Data	2 april, 9 april en 16 april 2019
Tijd	van 10:00 tot 13:00 uur
Prijs	€ 65,-- per persoon (3 ochtenden)
Locatie	Lendeweg 4a, 6964 CK Hall

Aanmelden:

T: 06-17 369 599 (Jantine)

E: info@aandachtgeeftjkracht.nl

